

Hubungan antara Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau

Afriza Putri Masyitha

Program Studi Psikologi, Universitas Gunadarma
Afrizaputri16@gmail.com

Abstract

Overseas students must adapt to various adjustments and aspects of daily life. In addition, because they are not directly under the authority of their parents, overseas students are more likely to carry out activities independently. This can cause them to neglect their studies and lead to a delay known as academic procrastination. Low self-regulation is one of the factors that have an impact on student procrastination. The method used in this research is quantitative with 137 overseas students as respondents. The scale used is the SSSRQ and APS scale. For sampling, this study employs a purposive sampling strategy. correlation approach The product-moment Pearson was employed in this study as the hypothesis test. Based on the results of testing the hypothesis, it shows that there is a very significant negative relationship between self-regulation and academic procrastination in overseas students.

Key Words : self-regulation; academic procrastination; overseas student

Abstrak

Mahasiswa perantau harus menyesuaikan diri dengan berbagai penyesuaian dan aspek dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, karena mereka tidak secara langsung berada di bawah otoritas orang tua mereka, mahasiswa perantau lebih mungkin untuk melakukan kegiatan secara bebas. Hal ini dapat menyebabkan mereka mengabaikan studi mereka dan menyebabkan keterlambatan yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Regulasi diri yang rendah adalah salah satu faktor yang berdampak pada prokrastinasi pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan responden sebanyak 137 mahasiswa perantau. Skala yang digunakan adalah skala SSSRQ dan APS. Untuk pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan strategi purposive sampling. Pendekatan korelasi product-moment pearson digunakan dalam penelitian ini sebagai uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan kearah negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau

Kata Kunci : regulasi diri; prokrastinasi akademik; mahasiswa perantau

Pendahuluan

Lingga dan Tuapattinaja (2012) mengatakan bahwa mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman mereka untuk mencari pengajaran yang lebih baik

sering digambarkan sebagai mahasiswa rantau. Menurut Santrock (2009), fenomena mahasiswa rantau biasanya ditujukan untuk mencapai kesuksesan melalui pengajaran berkualitas tinggi di bidang yang dipilih. Pada masa sekarang ini kita diharuskan dapat mulai hidup mandiri. Pada usia dewasa ini, individu mulai memiliki gagasan yang lebih realistis tentang masa depan yang dapat mereka capai dengan kuliah. Namun, jika universitas yang diinginkan tidak dapat ditemukan di daerah tersebut, sehingga membuat individu tersebut harus pergi merantau (Lingga & Tuapattinaja, 2012).

Di Indonesia, ada 4.607 perguruan tinggi baik itu negeri maupun swasta, menurut Basis Data Perguruan Tinggi (PDDikti, 2021). Dengan beberapa kota atau daerah yang memiliki jumlah perguruan tinggi yang sangat banyak, sedangkan di beberapa kota atau daerah lain hanya memiliki sedikit atau tidak ada sama sekali, maka persebaran perguruan tinggi di setiap kota, wilayah, atau wilayah tersebut dapat dikatakan belum merata. Irmansyah (2013) juga menyatakan bahwa perguruan tinggi negeri terbaik tidak tersebar merata di seluruh Indonesia. Banyak individu mungkin memilih untuk meninggalkan kampung halaman mereka untuk mencari pendidikan yang lebih berkualitas karena perbedaan kualitas pendidikan di seluruh Indonesia.

Banyaknya perubahan serta perbedaan yang harus dihadapi oleh mahasiswa perantau sehingga membuat mahasiswa perantau membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi dengan baik dengan lingkungan barunya. Menurut Hutapea (2006) mahasiswa perantau mengalami berbagai perubahan dan perbedaan dalam berbagai segi kehidupan mereka, seperti perubahan bahasa, cara berteman, norma sosial, dan pendekatan pendidikan yang mungkin akan sulit untuk diikuti. Tidak adanya pengawasan orang tua langsung adalah perubahan lain yang mempengaruhi mahasiswa perantau. Hal ini memberikan kebebasan kepada mahasiswa rantau untuk melakukan aktivitas tanpa pengawasan, seperti: Misalnya, menghabiskan hari bersama seorang teman ketika tugas kuliah belum selesai. Perilaku - perilaku tersebut membuat mahasiswa mengabaikan kuliah sehingga kemudian berdampak pada waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan dan menyerahkan tugas. Prokrastinasi akademik adalah istilah yang kadang muncul dalam konteks

pendidikan. (Jayanti, 2020).

Fenomena atau kebiasaan menunda-nunda telah dipelajari sejak lama. Penelitian Raimon sebelumnya (2020) di Universitas Muhammadiyah Malang dari total angket yang disebarkan pada 125 subjek mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, diperoleh 6,4 % pada kategori tinggi, kategori sedang 88% & 5,6% rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Pradana dan Putri (2019) Jumlah mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan meningkat jika tidak segera ditangani, hal ini dapat membahayakan prestasi akademik mahasiswa dan kemungkinan dapat menunda penyelesaian pendidikannya (Pradana & Putri, 2019). Kurangnya kesadaran mahasiswa yang menganggap bahwa prokrastinasi merupakan suatu hal yang wajar sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi tersebut terus terjadi padahal perilaku tersebut memiliki banyak dampak negatif. Menurut Rakes dan Dunn (2010) Konsekuensi dari penundaan pada pelakunya sangat merugikan. Hal ini mengasilkan fakta bahwa penundaan mengurangi jumlah dan kualitas pekerjaan mahasiswa, yang memiliki dampak signifikan pada kemajuan mahasiswa dalam proses belajar.

Penundaan, menurut Ferrari dan Diaz-morales (2007), didefinisikan sebagai penundaan yang mengakibatkan hilangnya waktu dan penyelesaian tugas di bawah standar. Muhid (2009) Dia mengklaim bahwa sejumlah faktor, termasuk kurangnya pengendalian diri, dapat menyebabkan orang menunda. Hal ini menunjukkan bahwa banyak karakteristik non-IQ yang mempengaruhi setiap aspek pencapaian manusia, termasuk regulasi diri yang merupakan karakteristik yang sangat berpengaruh. Menurut La Forge (2005), prokrastinasi dapat terjadi ketika seseorang kurang atau tidak mampu belajar berdasarkan regulasi diri.

Setiap orang mampu membuat kendali atas hidup mereka. Tapi hal itu tergantung pada individu yang menjalani hidup, mereka bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri yang berkaitan dengan tujuan dalam hidupnya. Menurut Septian (2018), pengaturan diri terhubung dengan bagaimana seseorang memperlihatkan serangkaian perilaku yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan melalui perencanaan yang disusun. Menurut studi sebelumnya Prokrastinasi adalah

kegagalan dari pengaturan diri.

Kemampuan untuk mengatur diri sendiri, menurut Woolfolk (2010), adalah hasil dari memiliki "rasa agensi pribadi", atau kesadaran bahwa seseorang bertanggung jawab melakukan upaya untuk menghasilkan pencapaian, sehingga individu dapat membuat pilihan, perencanaan dan melakukan suatu tindakan serta mengaturnya. Mahasiswa perantau yang mempunyai pengaturan diri yang baik dapat mengatur serta mengendalikan perilaku. Sehingga meskipun mahasiswa tersebut jauh dari pantauan orangtua secara langsung, mahasiswa perantau tetap dapat mengatur serta bertanggungjawab antara kewajiban perkuliahan dan kegiatan di luar perkuliahan. Alwisol (2009) mengatakan bahwa untuk dapat mencegah akibat negatif yang pada akhirnya menghambat kinerja mahasiswa di perguruan tinggi, regulasi yang ada dalam diri mahasiswa harus mampu mengatur pengaruh baik itu internal maupun eksternal.

Penelitian yang telah dilakukan Fitriya dan Lukmawati (2016) tentang hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang merupakan salah satu dari sekian banyak penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini. Regulasi diri dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan pada mahasiswa Program DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang,. Di sisi lain, berdasarkan penelitian Febritama dan Sanjaya (2018) tentang hubungan antara regulasi diri siswa dan prokrastinasi akademik, menunjukkan terdapat hubungan kearah negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui penundaan akademik adalah kebiasaan buruk yang perlu ditangani lebih lanjut. Salah satu faktor dalam meramalkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah regulasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa mengembangkan pengaturan diri yang baik merupakan strategi dan solusi yang berguna untuk masalah prokrastinasi akademik, khususnya di kalangan mahasiswa. Regulasi diri yang baik sangat penting dimiliki oleh mahasiswa perantau agar dapat mencapai kesuksesan baik itu kesuksesan akademik dan non akademik. Apabila kemampuan regulasi diri mahasiswa

perantau rendah maka akan berdampak pada penurunan prestasi akademik sehingga tujuan utama mahasiswa perantau untuk mencapai cita-cita nya tidak tercapai dengan maksimal. Sehingga penting untuk dapat memahami hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau.

Metode

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Untuk pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan strategi purposive sampling. Menurut Payadnya dan Jayantika (2018) purposive sampling adalah teknik dalam proses pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu berdasarkan karakteristik yang telah diyakini berkaitan erat dengan karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif, angkatan 2017 sampai 2019, laki-laki dan perempuan, dan merupakan mahasiswa perantau yang tinggal di kostan. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 137 orang. Pada penelitian ini instrumen pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Gulo (2002), kuesioner adalah metode pengumpulan data di mana responden diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan maupun pernyataan tertulis yang dapat mereka tanggapi.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik menggunakan skala *Academic Procrastination Scale (APS)*, yang disusun oleh McCloskey dan Scielzo (2015) berdasarkan aspek – aspek prokrastinasi akademik yaitu: keyakinan psikologis mengenai kemampuan, gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Skala ini terdiri dari 25 item yang memiliki reliabilitas nilai Cronbach Alpha (α) sebesar 0,95. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur Regulasi diri pada penelitian ini menggunakan skala *Spanish Short Self-Regulation Questionnaire (SSSRQ)*, yang disusun oleh Pichardo, Justicia, de la Fuente, Martínez, & Berben (2014) berdasarkan dimensi regulasi diri, yaitu: pengaturan tujuan, ketekunan, pengambilan keputusan, dan belajar dari kesalahan. Skala SSSRQ terdiri dari 17 item, dimana skala ini memiliki reliabilitas nilai Cronbach Alpha (α) sebesar 0,86 sehingga dapat dikatakan bahwa tersebut memenuhi syarat reliabilitas dan dapat

digunakan untuk mengukur regulasi diri secara valid. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment person* untuk menguji hipotesis, yaitu menguji hubungan antara Regulasi diri sebagai variabel independen (x) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependent (y). Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statiscal Package for Social Science (SPSS) for Mac Release 25,0*

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau. Pengujian terhadap hipotesis dengan uji korelasi pada penelitian ini menghasilkan nilai koefisien korelasi antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik sebesar -0,491 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan kearah negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau. Hasil diatas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menurun seiring dengan peningkatan regulasi diri, begitupun sebaliknya prokrastinasi akademik meningkat seiring dengan penurunan regulasi diri.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Nisva dan Okfrima (2019) konsisten dengan apa yang baru saja disebutkan diatas. Penelitian yang berjudul Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa KSR-PMI Universitas Negeri Padang ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa PMI-KSR di Universitas Negeri Padang, yaitu semakin rendah prokrastinasi akademik, semakin tinggi regulasi diri. Di sisi lain, prokrastinasi akademik akan meningkat seiring dengan regulasi diri yang menurun.

Penelitian Fibrianti (2009) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hal ini dikarenakan siswa yang tinggal jauh dari orang tua lebih sulit untuk dikendalikan dan memiliki kebebasan yang lebih untuk mengambil keputusan, yang dapat menyebabkan keterlambatan. Mahasiswa dengan latar belakang perantau disarankan untuk dapat mengatur dirinya sendiri dengan baik dalam proses pembelajaran dan di lingkungan sosialnya. Apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik, maka mahasiswa

tersebut akan memiliki prestasi belajar yang baik (Purba, 2018).

Penelitian Febritama dan Sanjaya (2018), yang mengklaim bahwa mengembangkan regulasi diri yang kuat mungkin merupakan strategi dan solusi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik seseorang, terutama di kalangan mahasiswa, mendukung klaim dari penjelasan di atas. Menurut Oettingen, Kappes, Guttenberg, dan Gollwitzer (2015), pengaturan diri yang efektif meningkatkan aktivitas kehidupan sehari-hari termasuk penyesuaian perilaku atau sikap terhadap masalah akademik serta manajemen waktu. Selain itu, menurut Gollwitzer, Sheeran, Trotschel, dan Webb (2011), pengaturan diri dapat menumbuhkan disiplin dalam diri seseorang, sehingga memungkinkan individu untuk mengatur waktu lebih efektif dan memprioritaskan apa yang harus dilakukan terlebih dahulu.

Pada penelitian ini peneliti berhasil mengumpulkan 137 responden. Pada deskripsi data responden peneliti menjelaskan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan tahun angkatan. Tingkat prokrastinasi akademik perempuan dan laki-laki dari hasil penelitian deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin, mean empirik berada pada kategori sedang. Namun mean empirik tingkat prokrastinasi akademik responden berjenis kelamin laki laki sebesar 71,45 lebih tinggi dibandingkan dengan mean empirik responden berjenis kelamin perempuan yaitu 68,69.

Hasil tersebut sejalan penelitian Menurut Aini (2011), laki-laki cenderung menunda tugas yang dianggap sederhana. Jika ada tugas yang menantang, laki-laki itu pertama-tama menentukan apakah dia mampu melakukannya atau tidak. Karena sikap dan kualitas kepribadian seperti inisiatif seorang laki-laki, mereka akan menunda pekerjaan sampai batas waktu yang ditentukan ketika mereka merasa tidak mampu melakukannya (McCloskey, 2011). Menurut Fuadi (2013), laki-laki kurang proaktif dibandingkan perempuan karena cenderung menunda tugas ketika diberi kesempatan. Seseorang yang memiliki inisiatif yang rendah cenderung tidak memiliki motivasi untuk dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal yang menyebabkan orang menunda adalah kurangnya inisiatif dan motivasi (Caruth & Caruth, dalam McCloskey, 2011).

Sedangkan hasil penelitian deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin untuk tingkat regulasi diri, diketahui responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berada pada tingkat sedang. Hasil ini didukung oleh penelitian Kristian (2017) yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan regulasi diri berdasarkan jenis kelamin. Hal ini sebagai akibat dari dinamika yang kompleks antara kedua jenis kelamin. Pria dan wanita masing-masing memiliki kelebihan satu sama lain. Pria lebih baik dalam efikasi diri dan pemikiran kritis, sedangkan wanita lebih baik dalam menggunakan strategi dan terlibat dalam kegiatan reflektif.

Selanjutnya, berdasarkan hasil deskripsi responden berdasarkan tahun angkatan diketahui mean empirik tingkat prokrastinasi akademik pada angkatan 2017, 2018, dan 2019 berada pada kategori sedang. Namun mean empirik tingkat prokrastinasi akademik kelompok responden angkatan 2017 sebesar 71,10 lebih tinggi dibandingkan dengan mean empirik responden angkatan 2018 dan 2019. Sedangkan hasil penelitian deskripsi responden berdasarkan tahun angkatan untuk tingkat regulasi diri, diketahui kelompok responden angkatan 2019 berada pada kategori tinggi dan angkatan 2017 dan 2018 berada pada tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmani (2010) yang menemukan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa semester awal. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) kecenderungan orang untuk menunda-nunda akademik akan meningkat semakin lama mereka kuliah dibandingkan ketika mereka memasuki awal perkuliahan.

Kesimpulan

Hipotesis dalam penelitian ini diterima, nilai signifikansi yang dihasilkan 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau. Pada uji analisis, koefisien korelasi memiliki nilai -0,491 sehingga dapat dinyatakan bahwa penelitian ini memiliki hubungan kearah negatif dengan keeratan hubungan yang kuat. Arah hubungan negatif ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menurun seiring dengan peningkatan regulasi diri, begitupun sebaliknya prokrastinasi akademik meningkat seiring dengan penurunan regulasi diri.

Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau dalam penelitian ini berada di kategori sedang.

Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari penelitian yang sempurna karena masih terdapat kekurangan. Saran-saran pada penelitian ini diajukan berdasarkan hasil penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa perantau

Disarankan agar mahasiswa perantau terus memperdalam pemahaman mereka tentang bagaimana menangani setiap tugas dan tanggung jawab yang datang. Mahasiswa perantau juga disarankan untuk memiliki pengendalian diri yang baik dalam proses pembelajaran maupun dalam situasi social agar dapat menghindari kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagi Orangtua

Orangtua disarankan untuk dapat menjaga komunikasi yang baik dengan anak, agar orangtua tetap dapat memberikan kontrol terhadap anak meskipun berjauhan jarak. Sehingga anak tetap memiliki rasa tanggungjawab terhadap perkuliahannya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti variabel lain yang dapat menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, terutama dari sisi eksternal atau internal selain regulasi diri. Peneliti selanjutnya dapat pula lebih memperdalam aspek pada regulasi diri yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa khususnya mahasiswa perantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2).
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 94- 98.

- Ferrari, J. R., & Díaz-morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.
- Fibrianti, I. D. (2009). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Fuadi, R. (2013). Hubungan antara hope for success dan fear of failure dengan prokrastinasi pada mahasiswa universitas indonesia dalam mengerjakan skripsi. (Skripsi). Universitas Indonesia, Depok
- Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Trötschel, R., & Webb, T. L. (2011). Self-regulation of priming effects on behavior. *Psychological science*, 22(7), 901-907.
- Gulo, W. (2002). Metodologi penelitian. Jakarta: Grasindo.
- Hutapea, E. A. (2006). Gambaran resiliensi pada mahasiswa perantau tahun pertama perguruan tinggi di asrama UI (menggunakan resilience scale). Thesis. Depok: Pasca sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Irmansyah, A. (2013). Penyebaran Universitas Unggulan Masih Belum Merata. Diakses pada tanggal 22 Januari 2020, dari https://kbr.id/berita/03-2013/penyebaran_universitas_unggulan_masih_belum_merata/33659.html
- Jayanti, S. Y. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Kristian, U. T. T. (2017). Kemampuan belajar berdasarkan regulasi diri pada mahasiswa. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- La Forge, M.C. (2005). *Appying Explanatory Style to Academic Procrastination*. South Catolina USA: Clenson University
- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Jurnal PREDICARA*, 1(2), 59-68.
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination (Thesis). The University of Texas, Texas.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. Manuscript submitted for publication.
- Muhid, A. (2009). Hubungan Antara Self - Control dan Self – Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol,18.
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa KORPS Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(2), 155-165.
- Oettingen, G., Kappes, H. B., Guttentberg, K. B., & Gollwitzer, P. M. (2015). Self-regulation of time management: Mental contrasting with

- implementation intentions. *European Journal of Social Psychology*, 45(2), 218-229.
- Payadnya, I Putu A.A., & Jayantika, I Gusti A.N.T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta : Deepublish.
- PDDikti. (2021). Statistik Perguruan Tinggi. Diakses pada tanggal 22 agustus 2022, dari <https://pddikti.kemdikbud.go.id/pt>
- Pradana, A. S., & Putri, D. E. (2019). Flow Experience dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 44-56.
- Purba, L. S. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau Angkatan 2017 di Universitas X Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Ciputra).
- Raimon, D. A. D. (2020). Hubungan Regulasi Diri dan Prokrastinasi Tugas Akhir Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Rakes, G. C., & Dunn, K. E. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self regulation on academic procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78–93.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-Span Development* 12th ed. US: McGraw- Hill Internasional ed.
- Septian, F. (2018). Hubungan harga diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503- 509.
- Woolfolk, A. 2010. *Educational Psychology Eleventh Edition*. New Jersey: Pearson Education International.